

КРЕВЕТКИ С БУРЫМ РИСОМ С АПЕЛЬСИНАМИ



 35 минут

 100 ккал; БЖУ 8/2/12 (на 100 г)

 380 г (каждая порция)

Ингредиенты:

креветки, рис, фенхель, чеснок, апельсин, томаты в с/с, базилик, перец чили, сыр фета.

 Предварительно разморозьте креветки



1

Рис залейте водой на 2 см выше уровня крупы. Оставьте на 20-25 минут набухать.



2

Чеснок очистите и мелко порубите. Снимите с апельсина немного цедры, оставшийся очистите ножом и вырежьте сегменты.



3

На сковороде с толстым дном обжарьте специи, чеснок 1 минуту, добавьте томаты в с/с, перемешайте и протушите 1,5 минуты. Всыпьте рис (воду слейте), добавьте цедру и готовьте 15-20 минут (при необходимости добавьте воду), посолите и поперчите.



4

Добавьте креветки протушите 2-3 минуты. Базилик порубите.



5

На тарелку выложите рис, украсьте сегментами апельсина, сыром фета и посыпьте рубленным базиликом.